

# 愛の家通信



## 今月のベストショット!



青空の下、満開の桜が本当に見事です。皆さんの笑顔も素敵です。花より団子...もいけど、やっぱり桜は最高!でした。🌸

新しい仲間を迎え、チームの絆がさらに深まる素敵な瞬間でした。温かい歓迎の気持ちが伝わってきますね。皆と一緒にがんばっていきましょう。応援しております。



昔ながらの家庭の味を思い出します。手作りおはぎは、格別のおいしさでしょう。いつもお手伝いありがとうございます!

スタッフとご入居者の手と笑顔でコミュニケーション! パッチゲーです(^)



緑豊かな公園の小道を、ゆっくりと散歩する時間は、心身のリラックスに繋がりますね。車椅子の方も一緒に、こうして自然を楽しめるのは素晴らしいです。

皆さん、こんにちは。春風が心地よく吹き抜ける4月、新年度が始まり、街の雰囲気もどこか新鮮です。真新しいスーツに身を包んだ新入社員や、新たな環境に飛び込んだ学生たちの姿を目にすると、こちらまで背筋が伸びるような気持ちになります。この季節は自然の恵みも豊かで庭先や道端に、ヨモギやノビル、ツクシなどの春の野草が顔を出し、食卓に季節感を添えてくれます。私の家でも、祖母が摘んできた野草を天ぷらやおひたしにしてくれていたのを思い出します。苦味の中にも春の力強さを感じられる、そんな味わいでした。最近、タンポポの根を使ったコーヒーなど、ちょっと変わった春の味覚も注目されています。新しい季節、新しいことにチャレンジしながら、ゆったりと春を味わっていききたいですね。 ホーム長 柗澤

### 【認知症予防に昼寝?正しい昼寝の仕方から注意点まで】

超高齢社会の日本において、年々増加している認知症。昼寝といった簡単なことでも、認知症予防の効果が期待できます。今回は認知症と昼寝の関係を紹介します。

#### I: 認知症予防に昼寝が効果的?

睡眠が安定している人に比べ睡眠に何かしらの障害がある人は「アミロイドβ」の蓄積が5.6倍高いことが発表されています。アミロイドβが脳に蓄積し、脳全体が萎縮するとアルツハイマー型認知症を引き起こします。最近の研究では昼寝の習慣がある人はアルツハイマー型認知症になりにくいということも分かりました。しかし、いくら認知症予防に効果があるからといって、**何時間も昼寝をして良いわけではありません。**認知症予防に効果のある昼寝の時間は**20分~30分程度**とされています。

#### II: 昼寝の効果

- 認知機能の向上 : 昼寝には記憶力や判断力・計算力などの認知機能を向上させる
- 集中力の向上 : 頭を使っている途中で昼寝をすると、脳がリフレッシュし集中力が上がります。
- ストレスの軽減 : 昼寝をすることで脳が落ち着きストレスの蓄積を防いでくれます。
- 体力回復 : 昼寝をすれば体力が回復することで、疲れを感じやすい午後の活動に精が出ます。
- 覚醒作用効果 : コーヒーと同様、昼寝にも覚醒作用の効果があります。

続きは下記QRコードより、健達ねっとのページをご覧ください ↓



## ラーメン天国 新潟食べ歩きの日

こんにちは!長岡悠久のアイです。今月紹介するのは「風神家」です。柏崎市田中にあります。横浜家系のラーメン屋さんになっています。濃厚豚骨ラーメンを食べました!濃厚というだけあり、こってり油が丼に浮いています。味の濃さや、麺の硬さ、油の量が選べて、ラーメン通は硬め多め濃めで食べるのが通だそうですね!



またチャーハンセットを頼むと、生卵と具の入ったライスが来て、熱々の鉄板で自分でチャーハンを作るという体験もできます。好みのチャーハンができていいですね!

### 【意外な関係!~花粉症と腸内環境~】

腸内には免疫系のバランスを調節する腸内細菌が数百兆個存在します。腸内環境が乱れると免疫の過剰反応が起こりやすくなると言われています。花粉症対策におすすめとされている、食品を2つご紹介いたします!

1. **ヨーグルト** 『免疫バランスの偏りを乳酸菌が改善』の研究結果があります。
2. **緑茶** 含まれるカテキンにはアレルギー誘発物質のヒスタミンの働きを抑える効果があるとされています。今シーズンは体の中からも花粉症対策をして、快適に春を過ごしましょう。



## 新年度へ向かって、羽ばたけ!

新年度を迎え、4月はたくさんの新社会人が「大人」として羽ばたく月ですが、1961年4月12日は人類が初めて宇宙に羽ばたいた日であるをご存じでしょうか?この日は世界初の有人宇宙衛星『ヴォストーク1号』が打ち上げに成功し、地球を周回しました。ガガーリンの名言「地球は青かった」はこの時に生まれています。2011年には国際連合総会により、4月12日が『世界宇宙飛行の日』に制定されました。



### 広い世代へ介護の魅力を発信



春の日差しが、心地よい今日この頃です。グループホームでは共同生活を送っていただきながら、自分らしさを尊厳を維持し認知症の進行を抑えていく取り組みをおこなっています。家事にも積極的に参加していただき、洗濯干しやたたみ物、食器洗いなどをお手伝いいただいています。先日、お手伝いをお願いした時の出来事です。いつもなら張り切って野菜を切ったり、皮をむいたり、お料理が得意の入居者様が、どこか寂しそうな様子です。もしかしたら段取りを忘れ不安になっていた可能性があります。表情や言動を察したスタッフが、機転を利かせて炒め物と味付けをお願いすると、元気を取り戻し得意そうにお料理をしてくださりました。認知症の中核症状に、今まで出来ていたことが出来なくなってしまう失行や実行機能障害があります。ホームでは、工程や説明をわかりやすくすることで、まだまだ活躍できることはあり、役割を持っていただくことで生き生きと生活することができます。おかずの盛り付け、食器拭き、回覧板を届けたり。皆様がたくさん活躍できる場を作りながら、感謝の想いを伝えていきたいと思ひます。



### お料理タイム vol.25

